



YIN E YANG

Variante del Kapotasana, detta anche posizione del Piccione Reale. Durante l'esecuzione, si lavora su due aspetti energetici del corpo, lo yin femminile e lo yang maschile.

BODY & SOUL

ALLA RICERCA DEL PROPRIO ASANA

NON È UN'ATTIVITÀ aerobica né una tecnica di riabilitazione, eppure lo yoga sviluppa la flessibilità, l'equilibrio e la capacità di coordinazione, migliorando le performance nelle diverse discipline fitness. Non a caso, oggi è sempre più praticato da chi fa sport sia in maniera amatoriale, sia a livello agonistico. Ecco perché.

Per i climber. Le tecniche yogiche sono perfette per alpinisti e climber, ai quali si rivolge *Yogarrampicata*, il libro di Alberto Milani (Versante Sud): le attività suggerite affinano resistenza e concentrazione, e migliorano il self-control di chi scala pareti di roccia o si avventura per sentieri in alta quota.

Per chi fa trekking. Paolo Ricci, maestro di Kundalini Yoga, ha perfezionato la formula del Trekking Yoga: si cammina open air ad andatura sostenuta, si respira e si medita, per rimettersi in sintonia con se stessi e con la natura (info: yogalenuvole.it).

Per i ciclisti. La posizione china sulla bicicletta scatena dolori al bacino e mal di schiena? Con gli esercizi consigliati da Lexie Williamson in *Yoga per ciclisti* (Ediciclo Editore) si recupera una postura più aerodinamica, guadagnando in stabilità e potenza.

Per gli amanti dell'acqua. Lo Woga (o Water Yoga), messo a punto in California dal terapeuta Harold Dull, sfrutta il sostegno dell'acqua per facilitare l'esecuzione degli asana. Ideale anche per le gestanti e per chi è in sovrappeso (info: watsu.it).

mentare scientificamente i benefici anche sul corpo, in particolare sul sistema nervoso e immunitario». Al Fred Hutchinson Cancer Research Center di Seattle, per esempio, lo yoga ha dato ottimi risultati nel trattamento delle leucemie. Secondo uno studio del dipartimento di Bioscienze dell'Università di Oslo, avrebbe la capacità di potenziare il sistema immunitario. Mentre Jonathan Greenberg, ricercatore dell'Harvard Medical School, ha certificato che solo due mesi di pratica determinano un aumento del volume dell'ippocampo, l'area del cervello che controlla memoria e apprendimento. Sul fronte dei puristi si schiera Antonio Nuzzo, uno dei più autorevoli maestri italiani, che nel suo ultimo libro *I doni dello yoga per praticare una vita piena* (Morellini Editore) sottolinea la necessità di sbarazzarsi di un po' di merchandising e di fare ordine nel mare magnum delle discipline diverse dall'insegnamento originale. Che - non bisogna dimenticarlo - ha come obiettivo "il raggiungimento di uno stato di libertà interiore mediante speciali pratiche spirituali e psicofisiche", mentre il wellness è solo un effetto collaterale. Concorda Monica Mastroianni, fondatrice di Yogamilan (yogamilan.it), che aggiunge: «È una disciplina senza limiti: nella sua forma yin, non costringe a complessi contorsionismi ma agisce su connettivo, tendini e legamenti, e va bene anche per gli over 70». È questa la versione che attira gli uomini, che ormai rappresentano circa il 30 per cento dell'utenza. «Sono allievi attenti e rigorosi. All'inizio sembrano un po' più rigidi ma, grazie alla loro prestanza atletica, riescono a tenere posizioni molto impegnative».

Alle signore Gabriella Cella, pioniera dello yoga made in Italy, ha dedicato *Alla scoperta dello Yoga Ratna* (Bompiani), dove "ratna" significa "gioiello" e allude alle "perle" di energia che si nascondono in ognuno di noi. Cella si rivolge alle donne con nuovi asana che si ispirano alla danza, nati studiando le cerimonie in onore delle dee indù. Perché di fatto, anche se appare statico, lo yoga è movimento: è l'invito a lasciarsi andare nel flusso, come insegna Bettina Pfaff, maestra di Yoga Flow (jivayoga.it), un tipo di yoga che, attraverso la sincronizzazione del respiro, unisce in un'unica sequenza una serie di posture. Ogni terzo weekend del mese, tiene le sue lezioni alla Tenuta de l'Annunziata sulle colline del Comasco (tenutadelannunziata.it) e, quando il clima lo permette, fa pratica nel vicino Bosco bioenergetico, mettendosi in sintonia con la voce di alberi e vento. «Anche il suono è importante», spiega Daniel Lumera, guida e riferimento internazionale nella pratica della meditazione, che il 29 febbraio 2020 sarà a Milano (manastrayatiitalia@gmail.com) per la giornata *Manas Trayati* (in sanscrito "liberare la mente"). «Insieme a un parterre di fisici, biologi, medici e psicologi dimostreremo come l'ascolto in stato meditativo di alcune particolari sonorità, prodotte dagli strumenti o dalla voce, abbia la capacità di rigenerare i tessuti neuronali, riabituando il cervello all'ascolto terapeutico del silenzio». Al seminario, che prevede momenti di rilassamento con base musicale, parteciperà anche Rashmi V. Bhatt, percussionista di Sting. Che proprio grazie all'Ashtanga Yoga, praticato da oltre un ventennio, è arrivato a 67 anni con un'energia da ragazzino e un fisico da paura. Namasté.